

日曜	献立	材 料 名
1月	全粥 シチュー 青菜のツナ和え みかん	米 鶏肉、たまねぎ、はくさい、じゃがいも、にんじん、ブロッコリー、だし汁、豆乳、米粉、コーンスターチ ほうれんそう、にんじん、ツナ缶、水、片栗粉 みかん
2火	全粥 魚と野菜煮 玉ねぎのすまし汁	米 あかうお、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ
3水	全粥 鶏肉と野菜煮 すまし汁	米 鶏ひき肉、豆腐、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 たまねぎ、にんじん、麩、だし汁、しょうゆ
4木	全粥 鶏肉と野菜煮 さつま芋マッシュ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、だし汁、しょうゆ、片栗粉 さつまいも、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、だし汁
5金	全粥 高野豆腐と野菜煮 野菜煮 みかん	米 凍り豆腐、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 みかん
8月	全粥 鶏肉と野菜煮 野菜煮 みかん	米 鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、グリンピース、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 みかん
9火	全粥 鶏と野菜のあんかけ スープ バナナ	米 鶏ひき肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、だし汁、片栗粉 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ バナナ
10水	全粥 魚とじゃがいも煮 白菜のすまし汁	米 あかうお、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 はくさい、たまねぎ、にんじん、豆腐、だし汁、しょうゆ
11木	全粥 炒り豆腐 拌三条 りんご	米 豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリンピース、だし汁、砂糖、しょうゆ、米粉 ビーフン、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうゆ、砂糖、だし汁、片栗粉 りんご
12金	全粥 煮魚 おでん風	米 あかうお、たまねぎ、だし汁、しょうゆ、片栗粉 鶏肉、生揚げ、だいこん、じゃがいも、にんじん、こんぶ、しょうゆ、だし汁、片栗粉
15月	全粥 野菜そうめん 納豆みそ みかん	米 そうめん、キャベツ、にんじん、だし汁、しょうゆ 納豆、たまねぎ、みそ、砂糖、だし汁 みかん
16火	全粥 大根のそぼろ煮 ポテト煮 りんご	米 だいこん、にんじん、鶏ひき肉、だし汁、砂糖、しょうゆ じゃがいも、キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ りんご
17水	全粥 魚と野菜煮 大根のみそ汁	米 あかうお、ほうれんそう、にんじん、かつお節、だし汁、しょうゆ、片栗粉 だいこん、たまねぎ、にんじん、だし汁、みそ
18木	全粥 鶏丼風あんかけ レモンサラダ煮	米 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 だいこん、きゅうり、にんじん、レモン、しょうゆ、砂糖、だし汁、片栗粉
19金	全粥 鶏肉と野菜煮 野菜煮 バナナ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 バナナ
22月	全粥 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 みかん	米 じゃがいも、かぼちゃ、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ、米粉 たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ みかん
23火	全粥（にんじん） 鶏と野菜煮 すまし汁	米、にんじん 鶏肉、片栗粉、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、だし汁、しょうゆ たまねぎ、麩、だし汁、しょうゆ
24水	全粥 魚と野菜煮 みそ汁	米 あかうお、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だし汁、しょうゆ、片栗粉 だいこん、さつまいも、にんじん、だし汁、みそ
25木	全粥 豆腐と鶏肉煮 さつま芋煮 みかん	米 豆腐、鶏肉、だいこん、にんじん、だし汁、砂糖、しょうゆ、米粉 さつまいも、きゅうり、にんじん、だし汁、しょうゆ、片栗粉 みかん
26金	全粥 鶏肉と野菜煮 きゃべつの土佐煮 バナナ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ピーマン、だし汁、しょうゆ、米粉 キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ、だし汁、片栗粉 バナナ

※ 午前午後の間食時にはミルクを飲みます。

※ 使用食材は、できるだけその日までに、ご家庭で食べていただきますようお願いします。

※ 都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

歯みがきはいつから？

前歯が生えてきた頃から、大人のひざの上に仰向けに寝かせ、顔や口の周りをやさしく触ったりしてリラックスしてから、歯をガーゼなどやわらかいもので拭いてあげましょう。